

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Кыргыз Идама села Нарын Эрзинского кожууна Республики Тыва

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР *Камбу* Комбу Ч.М.
от « 29 » августа 2023г



Рабочая программа
по физической культуре
для 1 класса
ID 2805949

Составитель: учитель физической культуры
Куулар Аяе Анатольевич

ПЛАНЫ УДАЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2Fдля_свободного_ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
1.2	Осанка человека	1	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
2.2	Лыжная подготовка	12	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
2.3	Легкая атлетика	18	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
---	------------	------------	------	--

п/ п		о часов	изучения	
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1	01.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
2	Современные физические упражнения	1	05.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	06.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	08.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	12.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	13.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
7	Правила	1		https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9

	поведения на уроках физической культуры		15.09.2023	2F9
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	19.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	20.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	22.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	26.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	27.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	29.09.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
14	Строевые	1		https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F

	упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		03.10.2023	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	04.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	06.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	10.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	11.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	13.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	17.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F

21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	18.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	20.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
23	Разучивание прыжков в группировке	1	24.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	25.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	27.10.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	07.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	08.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	10.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
29	Имитационные упражнения техники	1	14.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F

	передвижения на лыжах			
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	15.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2FПоле для свободного ввода1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	17.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	21.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	22.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1	24.11.2023	https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F

	шагом			
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	28.11.2023	http://www.trainer.h1.ru/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	29.11.2023	http://www.trainer.h1.ru/
37	Чем отличается ходьба от бега	1	01.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	05.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	06.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	08.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/
41	Упражнения в передвижении с	1	12.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/

	изменением скорости		3	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	13.12.2023	http://spo.1september.ru/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	15.12.2023	http://spo.1september.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	19.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	20.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/

46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	22.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	26.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	27.12.2023	http://festival.1september.ru/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	29.12.2023	http://festival.1september.ru/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	09.01.2024	http://festival.1september.ru/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с	1	10.01.2024	http://festival.1september.ru/

	прямого разбега			
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	12.01.2024	Поле для свободного ввода1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	16.01.2024	Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	17.01.2024	http://spo.1september.ru/
55	Считалки для подвижных игр	1	19.01.2024	http://spo.1september.ru/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	23.01.2024	http://spo.1september.ru/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	24.01.2024	http://spo.1september.ru/
58	Обучение способам	1	26.01.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

	организации игровых площадок		4	
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	30.01.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	31.01.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	02.02.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	06.02.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	07.02.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	09.02.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	13.02.2024	Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	14.02.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	16.02.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	27.02.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	28.02.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	01.03.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	05.03.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	06.03.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	12.03.2024	http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	13.03.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	15.03.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	19.03.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
77	Освоение правил и	1	20.03.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		4	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	22.03.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	02.04.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
80	Освоение	1		http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		03.04.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	05.04.2024	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	09.04.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	10.04.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	12.04.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	16.04.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
86	Освоение	1		http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		17.04.2024	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	19.04.2024	http://kzg.narod.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	23.04.2024	http://kzg.narod.ru/

	Подвижные игры			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	24.04.2024	http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	26.04.2024	http://kzg.narod.ru/
91	Освоение правил и техники	1	30.04.2024	http://kzg.narod.ru/

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>			
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	07.05.2024	http://kzg.narod.ru/
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения</p>	1	08.05.2024	http://kzg.narod.ru/

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	14.05.2024	http://kzg.narod.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	15.05.2024	http://kzg.narod.ru/
96	Освоение	1		http://festival.1september.ru/ для свободного ввода 1

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		17.05.2024	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	21.05.2024	http://kzg.narod.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	22.05.2024	http://kzg.narod.ru/

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	24.05.2024	http://festival.1september.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 30 листов

« 31 » 08 2023 г.

Директор школы [Signature] Иванов Д.М.



